

Sovrappeso: Fortuna di pochi, divenuta Sventura per molti

Pierfranco Ravizza

Resp. Cardiologia Riabilitativa -Dip.Cardiovascolare - Osp. A.Manzoni
Lecco

12-2016





DIE OF HUNGER OR OBESITY?

For every undernourished person,
there are two who are obese or overweight.



UNDERNOURISHED PEOPLE
868
million



OBESE OR OVERWEIGHT PEOPLE
1.5
billion



EVERYONE HAS A RIGHT TO FOOD
LEARN HOW TO EAT



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION

FOLLOW BARILLA CFN ON:     

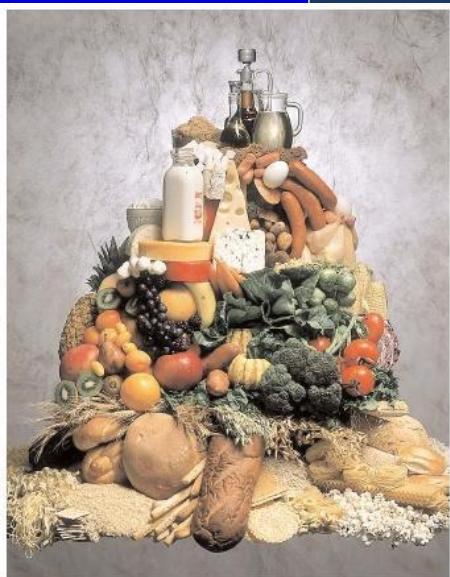
www.barillacfn.com



Consigli dagli esperti

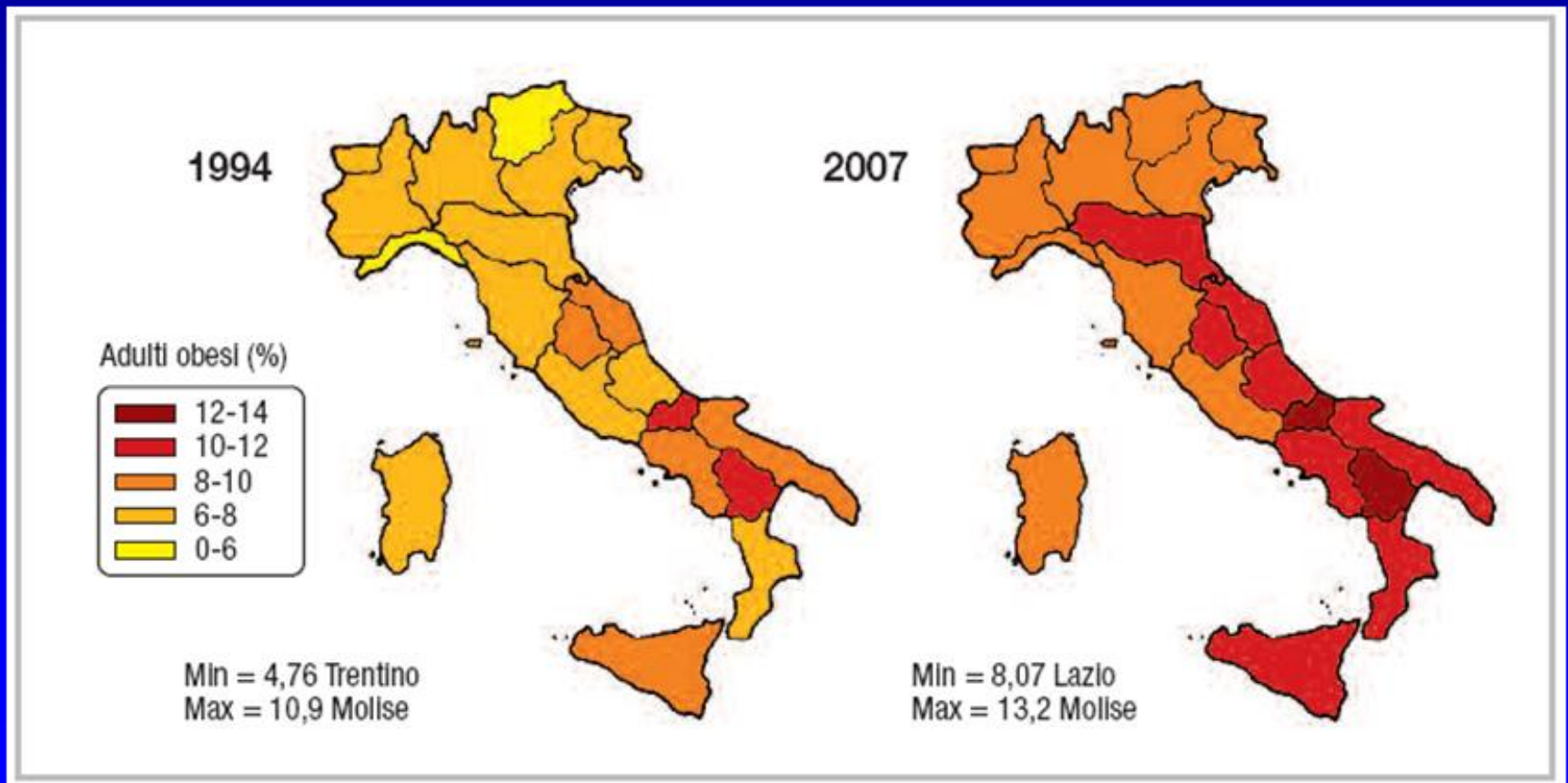
Fondazione "per il Tuo cuore":
le istruzioni a difesa del cuore

- **Muoviti**
- **Mangia sano**
- **Non fumare**
- **Vivi una vita serena**



Epidemia Obesità in Italia

✓ Incremento progressivo e incontrollato



Italia 2008 - Obesità Infantile

✓ Distribuzione regionale

Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3^a primaria. Italia, 2008



* Dati stimati

Alimentazione nel Mondo

Sovrappeso per circa 1 miliardo di persone

Age-adjusted Percentage of U.S. Adults Who Were Obese or Who Had Diagnosed Diabetes

Obesity (BMI ≥ 30 kg/m²)



Diabetes



CDC's Division of Diabetes Translation, National Diabetes Surveillance System available at
<http://www.cdc.gov/diabetes/statistics>



CONTROLLA LA CIRCONFERENZA VITA è indice del grasso viscerale



L'obesità addominale predice il rischio CV

Fattore di rischio cardiovascolare:

uomini > 102 cm

donne > 88 cm

Controlla il peso B.M.I



**Verifica il tuo Indice di Massa Corporea
B.M.I (Body Mass Index)**

$$\text{IMC (oppure } \frac{\text{Kg}}{\text{BMI})} = (\text{altezza in metri})^2$$

Esempio		<u>Kg 86</u>			
		3.06	= BMI	28	
alt. in m.	1.75	x 1.75	= 3.06		

Controlla il tuo peso

<u>B.M.I.</u>	<u>Valori di riferimento</u>
< 18.5	SOTTOPESO
19 - 25	NORMOPESO
25 - 30	SOVRAPPESO
> 30	OBESITA'

In caso di obesita' OBIETTIVO

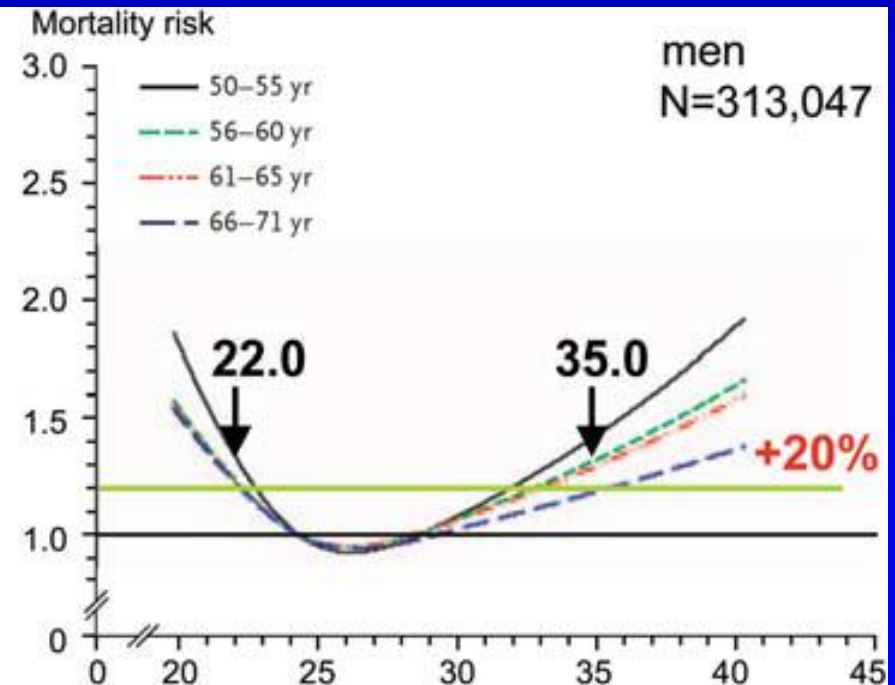
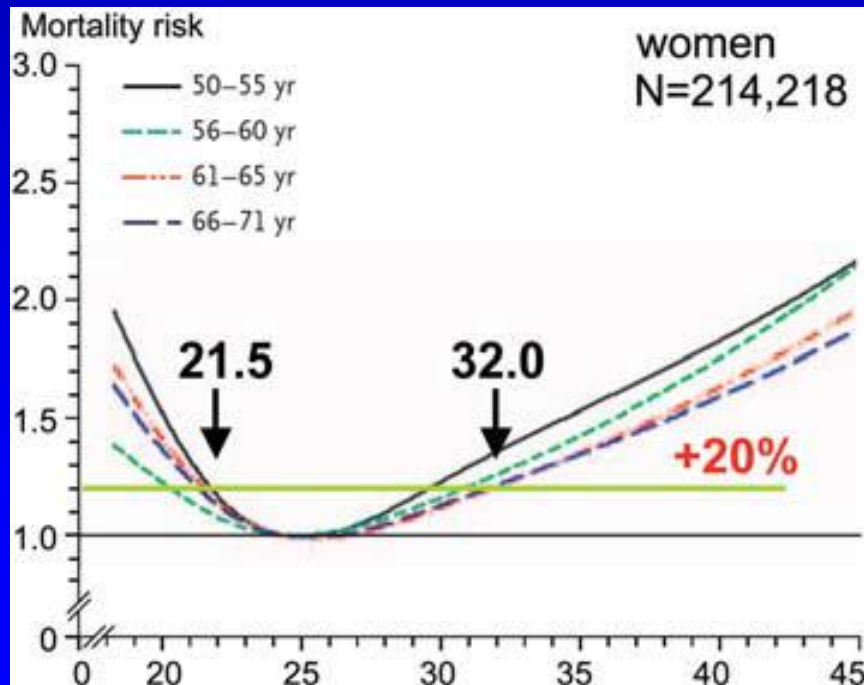
- PERDERE IL 10% DEL PESO INIZIALE
- MANTENIMENTO DEL PESO PER 5 ANNI

- LIGIO '99 Linee Guida Italiane Obesità

The obesity paradox: weighing the benefit

Wolfram Doehner, Andrew Clark, and Stefan D. Anker
European Heart Journal (2010) 31, 146-148

Association of BMI and mortality risk in age subgroups in men and women. The green line indicates a 20% increased risk of death, showing a similar risk for men aged over 66 years with a BMI of 22 kg/m² and with a BMI 35 of kg/m². Adapted from Adams et al.¹⁸



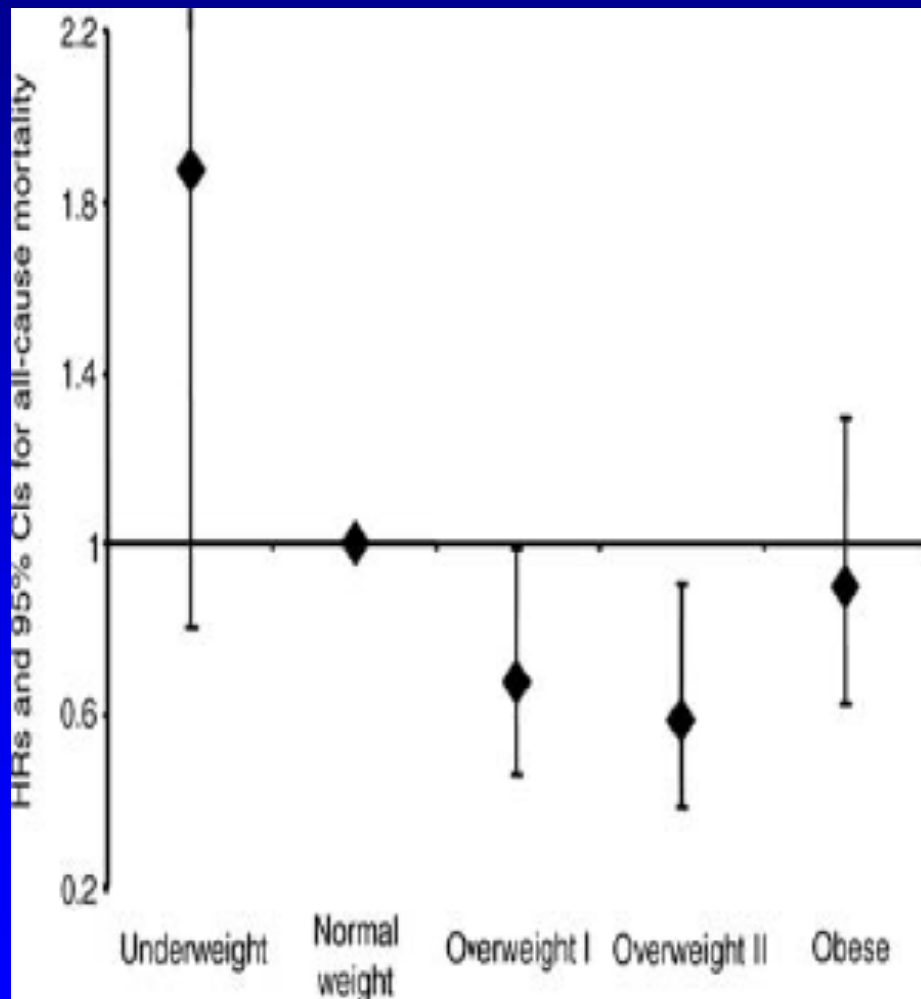
Obesity paradox in a cohort of 4880 consecutive patients undergoing percutaneous coronary intervention

Claire E. Hastie, Sandosh Padmanabhan, Rachel Slack, Alastair C.H. Pell,
Keith G. Oldroyd, Andrew D. Flapan, Kevin P. Jennings, John Irving,
Hany Eteiba, Anna F. Dominiczak, and Jill P. Pell
European Heart Journal (2010) 31, 222-226

Among patients undergoing percutaneous intervention for coronary artery disease, increased BMI was associated with improved 5 year survival. Among those with established coronary disease, the adverse effects of excess adipose tissue may be offset by beneficial vasoactive properties.

**Lieve sovrappeso protegge il
cardiopatico, mentre l'obesità è
francamente dannosa!**

Peso e Mortalità Globale in Coronaropatici sottoposti ad Angioplastica



Among patients undergoing percutaneous intervention for coronary artery disease, increased BMI was associated with improved 5 year survival. Among those with established coronary disease, the adverse effects of excess adipose tissue may be offset by beneficial vasoactive properties.

Normal weight obesity: a risk factor for cardiometabolic dysregulation and cardiovascular mortality

Abel Romero-Corral, Virend K. Somers, Justo Sierra-Johnson, Yoel Korenfeld, Simona Boarin, Josef Korinek, Michael D. Jensen¹, Gianfranco Parati, and Francisco Lopez-Jimenez
European Heart Journal (2010) 31, 737-746

We hypothesized that subjects with a normal body mass index (BMI), but high body fat (BF) content [normal weight obesity (NWO)], have a higher prevalence of cardiometabolic dysregulation and are at higher risk for cardiovascular (CV) mortality.

Normal weight obesity, defined as the combination of normal BMI and high BF content, is associated with a high prevalence of cardiometabolic dysregulation, metabolic syndrome, and CV risk factors. In women, NWO is independently associated with increased risk for CV mortality.

L'Eccesso di Massa Grassa aumenta il Rischio CV anche nei soggetti Normopeso

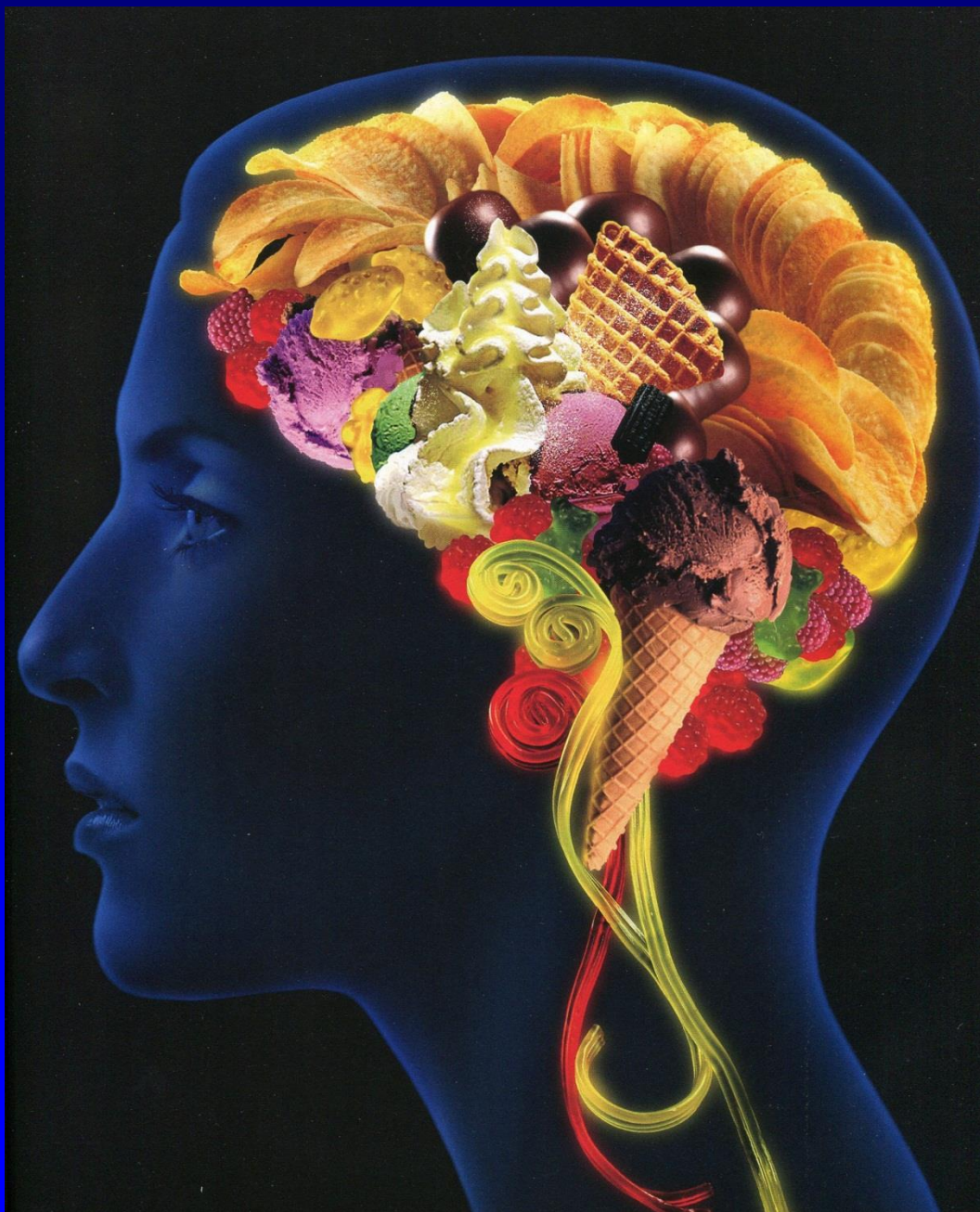
Determinanti del Bilancio Calorico

✓ Calorie ingerite

✓ Calorie effettivamente **assimilate** dall'intestino

✓ Quantità di calorie **consumate** per l'attività:
metabolismo basale, digestione, attività fisica

Come si «spendono» le calorie*			D'ARCO
Componenti del consumo calorico	Percentuale del dispendio energetico	Può variare in base a...	
Metabolismo basale (energia spesa per le attività di base come respirazione, battito cardiaco)	65%-75%	sexso, età, peso, composizione corporea (il consumo sale in chi ha più massa magra)	
Energia necessaria per digestione e assimilazione	10%	tipo di nutrienti (maggiore per le proteine, intermedia per i carboidrati, minore per i grassi)	
Energia necessaria per l'attività fisica	15%-25%	tipo, frequenza, intensità dell'esercizio e dimensioni corporee	
*valori riferiti a un adulto sano sedentario			

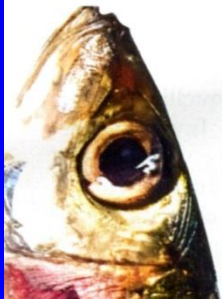


LA GOLA

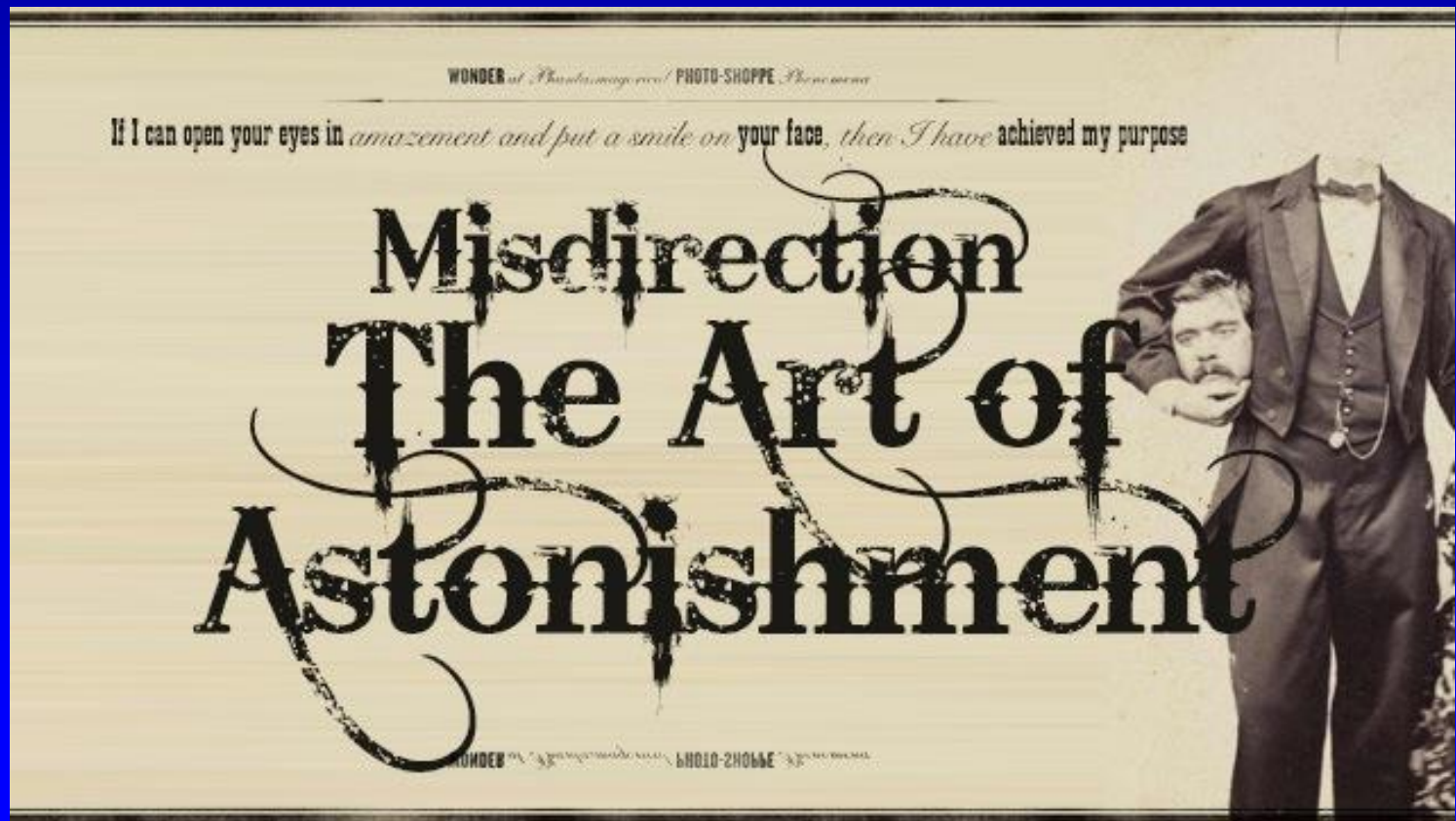
Dolce e Grasso
stimolano
l'appetito oltre
la reale
necessità di
nutrimento

Migliaia di sostanze chimiche
compongono ciò che mangiamo.
Benché la scienza le studi da anni,
i falsi miti sono più diffusi che mai.

CIBO, QUANTE BUGIE!



Astuzie Espositive possono
falsare e stravolgere il
significato del Messaggio





**Posizionamento
non casuale
merci**



Miti Alimentari e Influenze Commerciali

- ✓ **Convinzioni radicate nella tradizione** che influenzano le scelte alimentari
- ✓ **Interessi commerciali** che fanno leva su specifici gusti personali o su aspettative salutistiche
- ✓ **Sofisticato sistema di orientamento** delle produzioni alimentari, volte a soddisfare il gusto del cliente, a favore del produttore, con scarso rispetto per la salute del consumatore

Influenze Commerciali

- ✓ Scelta libera? Condizionamenti della pubblicità
 - ✓ Tecniche propositive: gli scaffali dei supermercati
- ✓ Mode: bio- versus alimento convenzionale
- ✓ Luoghi Comuni: vecchio e naturale preferibile a nuovo e industriale
 - ✓ Preconcetti Emotivi: OGM

La Trappola del Cibo-Spazzatura

Gli Alimenti Complessi

Buona parte dei cibi a lunga conservazione sono il risultato di sofisticate trasformazioni di alimenti naturali mediante procedimenti di raffinazione, rielaborazione, arricchimento, miglioramento di caratteri organolettici, aggiunta di sostanze conservanti

Il caso dello yogurt alla fragola, che, se anche è yogurt, è addizionato con coloranti e aromi «alla fragola»

Gli Alimenti Complessi

L'esempio più comune di cibi complessi sono le «merendine» o «snack», dolci o salati, di cui abbondano ormai tutti i punti piccoli e grandi della distribuzione alimentare

Buona parte di questi prodotti sono un trionfo di grassi saturi, carboidrati raffinati, additivi, coloranti ed aromatizzanti

Occhio all'etichetta

Leggere gli ingredienti:
è importante per difendersi dai grassi saturi

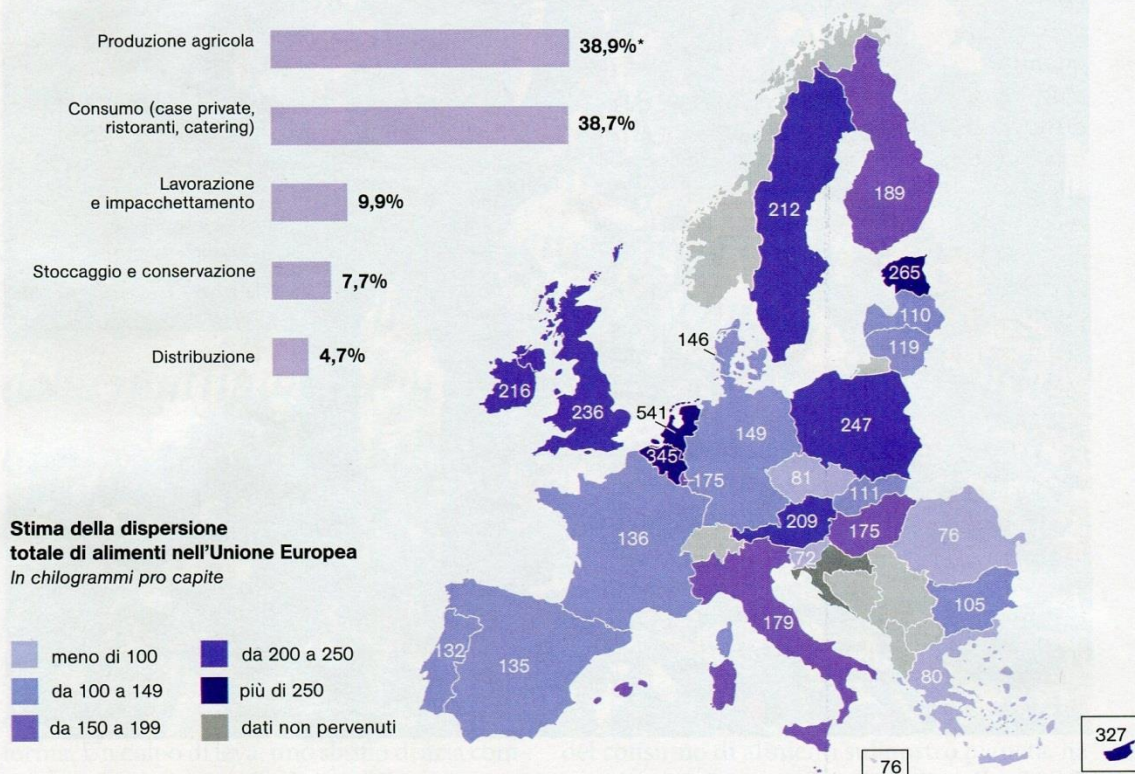
Evitare di acquistare prodotti che
contengano ai primi posti tra gli ingredienti:

grassi vegetali, oli vegetali, grassi
idrogenati

Sprechi Alimentari Europa

Quanto sprechiamo, come sprechiamo

Tra i paesi dell'Unione Europea le perdite e gli sperperi di alimenti ammontano a circa 89 milioni di tonnellate l'anno, per una media di 181 chilogrammi pro capite. Maglia nera sono i Paesi Bassi, con una media di 541 kg pro capite, mentre l'Italia si colloca al nono posto, poco al di sotto della media europea, con uno spreco di 179 kg pro capite. Nel grafico sotto, la ripartizione dello spreco italiano: la maggior parte della dispersione di alimenti avviene nella fase di produzione agricola (38,9%) e in quella di consumo nelle case e nei ristoranti (38,7%) .



Sprechi Alimentari - L'influenza del contenitore



La Piramide Alimentare Integrata (cibo e movimento)

Mediterranean Diet Pyramid: a lifestyle for today

Guidelines for Adult population

Serving size based on frugality and local habits



Wine in moderation and respecting social beliefs



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
The use and promotion of this pyramid is recommended without any restriction

2010 edition

s = Serving



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea





**Mangiare Meno
Mangiare Meglio
Mangiare Tutti**